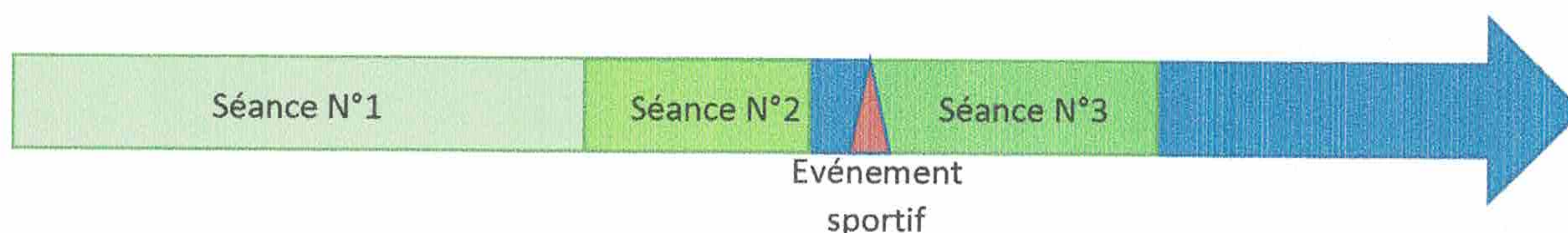


Objectifs :

- Préparer le corps et le mental
- Optimiser les capacités le jour J
- Favoriser une récupération rapide et complète



Séance	Moment	Objectif	Contenu
1. Rééquilibrage global	En amont de la compétition	Activer l'ensemble des systèmes du corps	Bilan énergétique et fonctionnel + séance complète + zones spécifiques selon le bilan
2. Dynamisation & optimisation	1 jour ou 2 avant l'événement préparé	Améliorer sommeil, respiration, concentration	Stimulation des systèmes nerveux, respiratoire et circulatoire
3. Récupération post-compétition	24h à 4 jours après l'événement	Rétablir l'équilibre et favoriser la réparation	Travail ciblé sur les tensions, régulation nerveuse, stimulation des fonctions d'élimination

Ce pack s'adresse aussi aux personnes pratiquant un sport de façon régulière et souhaitant soutenir leurs capacités physiques de manière naturelle.

Il est également possible d'effectuer uniquement la préparation physique : séance 1 et 2 ou la séance de récupération seule

Tarifs spécifiques :

- Pack COMPET : 180€
- Préparation physique : 125€
- Séance de récupération : 65€